



Validazione di un questionario sulla conoscenza nutrizionale generale e sportiva negli adolescenti italiani

Lo studio è firmato dal Gruppo di Lavoro Giovani della Società Italiana di Nutrizione Umana

La conoscenza in ambito nutrizionale o nutrition knowledge (NK), definita come la capacità di comprendere i concetti legati all'alimentazione, può avere un impatto sul comportamento e sulle abitudini alimentari di un individuo o di una popolazione e, di conseguenza, può influenzarne lo stato di salute. Quando le conoscenze nutrizionali vengono applicate in ambito sportivo con l'obiettivo di soddisfare i fabbisogni nutrizionali per l'attività fisica, ottimizzare il recupero dopo l'esercizio fisico e migliorare le prestazioni atletiche in allenamento e competizioni, si parla di nutrizione sportiva. In letteratura esistono diversi studi che evidenziano come le conoscenze nutrizionali, sia generali che specifiche per lo sport, siano spesso inadeguate negli atleti e, di conseguenza, come la pianificazione di programmi di educazione alimentare in questo ambito sia importante. Questo aspetto diventa ancora più importante quando si parla di atleti adolescenti che sono caratterizzati da rapidi cambiamenti fisici, psicologici ed emotivi. Per garantire un buono stato di salute, un adeguato sviluppo durante l'adolescenza e il miglioramento delle prestazioni sportive, è essenziale, oltre all'adozione di un corretto stile di vita, una corretta alimentazione che può essere favorita anche dal miglioramento delle conoscenze nutrizionali attraverso programmi educativi specifici.

Per valutare adeguatamente la conoscenza in ambito nutrizionale è necessario disporre di un questionario validato sulla popolazione di interesse. Non essendo disponibili in letteratura strumenti idonei validati su sportivi in prima adolescenza in Italia, un team di ricercatori del Gruppo di Lavoro Giovani della Società Italiana di Nutrizione Umana (SINU), coordinato da Daniela Erba dell'Università di Milano, ha messo a punto e validato un breve questionario con l'obiettivo di indagare le conoscenze nutrizionali di giovani adolescenti sia nell'ambito della corretta alimentazione in generale, sia nello specifico della nutrizione sportiva. Lo studio si è svolto nell'ambito del progetto di Educazione Alimentare & Sport condotto dalla SINU in collaborazione con la Federazione Italiana Giuoco Calcio (FIGC).

Il questionario, costituito da 26 domande, è stato pertanto creato e validato per valutare la conoscenza nutrizionale generale e la conoscenza della nutrizione sportiva in un gruppo di 264 ragazzi italiani, con età compresa tra i 12 e i 14 anni. L'attuale conoscenza nutrizionale dei partecipanti è risultata essere medio-alta per la parte di conoscenze di nutrizione generali e medio-bassa per quanto riguarda la conoscenza della nutrizione sportiva, raggiungendo mediamente un punteggio di 12,5 punti su 26.

Questo strumento validato potrebbe rappresentare un utile supporto per valutare l'efficacia dei programmi di educazione alimentare sia nella popolazione generale che nei giovani atleti. Inoltre, potrebbe essere utilizzato in futuri studi di ricerca al fine di indagare la relazione tra le conoscenze nutrizionali e l'attività sportiva praticata dall'adolescente, nonché le differenze nelle conoscenze nutrizionali per diverse categorie di sport.

Cinzia Ferraris e Monica Guglielmetti, Università di Pavia

Daniela Martini, Università degli Studi di Milano

Alice Rosi, Università di Parma

1. Rosi A, Ferraris C, Guglielmetti M, Meroni E, Charron M, Menta R, Manini F, Di Gioia V, Martini D, and Erba D, on behalf of the SINU Young Working Group. Validation of a general and sports nutrition knowledge questionnaire in Italian early adolescents. *Nutrients* 2020, 12, 3121; doi:10.3390/nu12103121